

# PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS

PRINTEMPS 2024

**schilick**

- Activités sportives
- Actions de prévention
- Activités récréatives
- Restauration pour séniors
- Activités Culturelles



**schilick.fr**

Ne pas jeter sur la voie publique.



## ➤ renseignements

**Service des Solidarités** - Maison du 3<sup>e</sup> Âge  
32 rue de Lattre de Tassigny, 67300 Schiltigheim  
03 88 33 60 80 • [servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr](mailto:servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr)



# ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

## DANSE ASSISE

Mercredis 3 et 10 avril, 22 mai et 5 juin - 10h15 > 11h45

Foyer Soleil - 7 rue Principale

Par Nathalie Dumont, animatrice diplômée  
Découvrez une activité conviviale favorisant la stimulation cognitive et physique.

*Inscription dans la limite des places disponibles.*

*Inscriptions au 03 88 33 60 80 ou [servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr](mailto:servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr)*

## CYCLE DE PRÉVENTION

### « ÊTRE HEUREUX À LA RETRAITE » - BRAIN UP

Mardi 16 avril - 15h > 17h | Foyer Soleil , salle vitrée - 7 rue Principale

**Conférence : « Être jeune, être vieux, être soi après tout ! »**

Puis, si vous souhaitez approfondir la thématique,  
inscrivez-vous à nos 4 ateliers qui se tiendront :  
Le 14/05, le 21/05, le 28/05 (sophrologie) et le 04/06

*Inscription dans la limite des places disponibles.*

*Inscriptions au 03 88 33 60 80 ou [servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr](mailto:servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr)*

## SÉJOUR SÉNIORS

En octobre

*Informations à venir inscriptions à partir du mois de mai.*

*Inscriptions au 03 88 33 60 80 ou [servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr](mailto:servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr)*





## ACTIVITÉS SPORTIVES

### GYMNASTIQUE DOUCE SÉNIORS

Mardis & Jeudis matin

65 ans et +

Au Gymnase Nelson Mandela

Activités payantes avec mise en place d'une tarification solidaire en fonction du revenu fiscal de référence.

**À fournir** : certificat médical de moins de 3 mois, justificatifs d'assurance et de domicile, justificatif attestant du montant du régime fiscal

*Inscription dans la limite des places disponibles.*

*Renseignements : Service des sports 03 88 83 82 44 tous les matins*

### WALKING FOOT

Lundi 29 avril & Jeudi 2 mai - 14h > 16h

50 ans et +

« Foot sans courir ». Par l'AUS Gym. **Centre sportif Nelson Mandela à Schiltigheim.**

*Infos & inscriptions : Pierre EHLER - 06 68 75 29 95 - npehrler@gmail.com*

### ESSAHB'OUGE : « HAND FITNESS POUR SÉNIORS »

Samedis matin - 10h30

Par l'ESSAHB, adhésion à l'année 150 €. **Gymnase des Malteries à Schiltigheim.**

*Renseignements & inscriptions : 06 62 23 01 96 - sandrine.buatois@essahb.com*

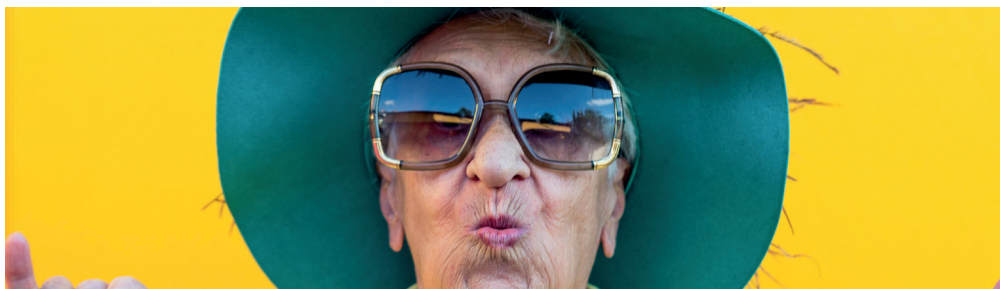
### GYMNASTIQUE SÉNIORS - À MON RYTHME

11 septembre 2023 > 23 juin 2024

Nombreux sports séniors tels que gymnastique, pilate, marche nordique, qi gong, sophrologie... Par l'association « À mon Rythme ».

**Retrouvez la liste complète des associations sportives sur le site de la Ville :**

[www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/sport/clubs-associations-sport](http://www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/sport/clubs-associations-sport)



## ACTIVITÉS CULTURELLES

### SPECTACLES

La saison culturelle Schilikoise propose un éventail varié de spectacles.

Retrouvez le programme « l'Échappée Belle » sur les présentoirs dans les locaux de la Ville et sur le site internet :

➔ [www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/saison-culturelle/echappee-belle](http://www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/saison-culturelle/echappee-belle)



### CARTE ÉVASION

#### Réductions & gratuites dans l'Eurométropole

Bénéficiez gratuitement d'une carte offrant des réductions dans l'Eurométropole (piscines, Batorama, nombreuses institutions culturelles) ainsi que de gratuités (médiathèques EMS, musées Ville de Strasbourg...).

À Schiltigheim, cette carte vous offre un tarif réduit à 7€ sur la majorité des spectacles de la Saison Schiltigheim Culture.

#### Les conditions :

- Avoir 65 ans et plus
- Avoir 60 ans et être veuf ou veuve
- Être titulaire de la carte d'invalidité, quel que soit votre âge
- Habiter l'Eurométropole de Strasbourg et être non imposable

*Renseignements en Mairie, sur place ou par téléphone au 03 88 83 90 00*

### ÉCOLE DES ARTS

Retrouvez le programme de l'École des arts sur les présentoirs dans les locaux de la Ville et sur le site internet :

➔ [www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/ecole-des-arts](http://www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/ecole-des-arts)

# RESTAURATION POUR LES SÉNIORS

Retrouver les menus des semaines à venir sur le site de la Ville :

➔ [www.ville-schiltigheim.fr/rendez-vous-culinaires-des-seniors](http://www.ville-schiltigheim.fr/rendez-vous-culinaires-des-seniors)



## REPAS AU FOYER SOLEIL

Du lundi au samedi (sauf jours fériés)

Foyer Soleil - 7 rue Principale

Le restaurant est ouvert à tous les séniors, priorité aux Schilikois.

Le prix du repas (entrée, plat, fromage, dessert, boisson et café) est de **11,50 €**.

Des tarifs dégressifs sont réservés aux Schilikois et appliqués selon les revenus..

*Informations et réservations au plus tard 48h à l'avance au 03 88 81 00 94*

Repas à thème :

- Mercredi 27 mars : Bal de Pâques
- Mercredi 5 juin : Repas de fête des Mères et Pères

## SUDOKU - JEU DE RÉFLEXION

	5	6		3	9			
		3		7	6	1		
							8	3
9		5						1
8		1				5		6
6						8		4
2	1							
		8	3	6		7		
			4	8		9	1	

Le but du jeu est de remplir les cases vides avec des chiffres de 1 à 9.

Chaque chiffre n'est présent qu'une fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque petit carré de 3 x 3 cases.

*À vous de jouer !*

SOLUTION

5	1	6	2	8	4	7	3	9
5	9	8	3	6	1	7	4	2
2	1	4	7	9	5	3	6	8
6	3	2	1	5	7	8	9	4
8	4	1	9	2	3	5	7	6
9	7	5	6	4	8	2	3	1
7	2	9	5	1	4	6	8	3
4	8	3	2	7	6	1	5	9
1	5	6	8	3	9	4	2	7

# ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

## LES ANIMATIONS AU FOYER SOLEIL

7 rue Principale Ouvert à tous les Schilikois

- **Lundi à 14h** > 14h : Peinture sur soie
- **Mardi à 14h30** > Jeux de société
- **Mercredi à 10h30** > Danse assise // **Mercredi à 14h** > Loto et jeux de cartes
- **Jeudi à 15h** > Chant
- **Vendredi à 15h** > Kaffebrantzel des retraités

Inscriptions au 03 88 81 00 94 ou [foyersoleil@ville-schiltigheim.fr](mailto:foyersoleil@ville-schiltigheim.fr)

## LES ANIMATIONS À LA MAISON DU 3<sup>E</sup> ÂGE

32 rue de Lattre de Tassigny

- **Lundi de 14h30 à 17h** > Scrabble et Tarot par l'OPAS
- **Mardi de 14h30 à 17h** > Belote par l'OPAS

Inscriptions au 06 72 20 48 16

## GUINGUETTE D'ÉTÉ - GAARDEFESCHT

Date à confirmer 32 rue de Lattre de Tassigny

Inscriptions au 03 88 33 60 80 ou [servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr](mailto:servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr)

## CLUB « QUESTION POUR UN CHAMPION »

Maison des sociétés - 1 rue de la Patrie

- **Jeudi de 14h à 17h** 1<sup>ère</sup> séance gratuite puis 35€ à l'année
- **Vendredi de 19 à 22h** ou 3€ par séance

Renseignements : Mme HEMBERGER- 06 31 28 86 17

# LES ÉVÈNEMENTS AUX HALLES DU SCILT

15a rue Principale

Ouvert à tous les Schilikois

## Apéro Music'Halles

- Dimanche 26 mai de 11h à 12h30 : SUPERSAGE

## Marché mensuel gastronomie et artisanat

- Les premiers dimanches du mois, de 9h à 13h

## Marché de Pâques de l'UCAS

- Du vendredi 22 mars au dimanche 24 mars

## Marché de la Création

- Samedi 4 & dimanche 5 mai de 9h à 18h

## Schiltibook

- Samedi 29 juin de 9h à 18h & dimanche 30 juin de 9h à 17h

## Animations jeux intergénérationnels

- Le 1<sup>er</sup> samedi du mois, de 14h à 18h



Office Pour les Aînés  
de Schiltigheim

# LES ANIMATIONS DE L'OPAS

Office Pour les Aînés de Schiltigheim

- **Jeudi 11 avril** > Sortie à Caracalla, trajet en bus.
- **Vendredi 19 avril** > Déjeuner « Chez Christlène et Joël » à Haguenau et visite du musée du Bagage. *Inscriptions au 06 81 03 32 97*
- **Jeudi 25 avril** > Fête du printemps aux Foyer des Tonneliers  
Thé dansant avec animation musicale des Chrysalides.  
*Inscriptions le lundi 18 mars de 14h30 à 16h30 à la Maison du 3<sup>e</sup> Âge  
ou le Mercredi 19 mars de 14h30 à 16h30 au Foyer Soleil.*
- **Jeudi 16 mai** > Sortie à Caracalla, trajet en bus.
- **Vendredi 17 mai** > Déjeuner à l'Abrapa de Strasbourg suivi d'une balade et visite du musée Tomi Ungerer. *Inscriptions au 06 81 03 32 97*
- **Samedi 18 & 25 mai** > Déjeuner « Asperges » au restaurant « Au chemin de Fer » à Schiltigheim.
- **Mardi 4 juin** > Visite du musée Lalique et déjeuner à « La Petite Pierre »
- **Jeudi 13 juin** > Sortie à Caracalla, trajet en bus.
- **Vendredi 21 juin** > Déjeuner à la Cave Schutzenberger de Schiltigheim, suivi d'une visite avec Batorama Strasbourg. *Inscriptions au 06 81 03 32 97*

*Renseignements et inscription pour les sorties à Caracalla au 06 65 33 53 30  
et pour les autres activités au 06 72 20 48 16*

## LECTURE DE CONTES INTERGÉNÉRATIONNELS

Avec les conteuses bénévoles de l'Association Livres et la participation de la caisse des écoles de la Ville de Schiltigheim.

Inscriptions au 03 88 33 60 80 ou [foyersoleil@ville-schiltigheim.fr](mailto:foyersoleil@ville-schiltigheim.fr)

## ATELIER COUTURE POUR ADULTE

Le lundi et vendredi de 9h à 11h30 (dates susceptibles de varier)

Par le Centre Socio-Culturel du Marais.

Carte de membre obligatoire, participation 1€.

Renseignements préalables à la participation au 03 88 83 07 81

## LES ANIMATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Avec les « enfants » de la Maison du Jeune Citoyen



- ▶ **Lundi 22 avril : À la Maison du Jeune Citoyen**  
10h-12h : Cuisine & 14h-16h : Jeux de sociétés avec la Maison des jeux
- ▶ **Mardi 23 avril : Au Foyer Soleil**  
10h-12h : Jeux de rôle et dessin/aquarelles  
14h-16h : Jeux de sociétés avec la Maison des jeux  
14h-16h : Initiation à la danse salle de danse EXEN
- ▶ **Mercredi 24 avril : Au Foyer Soleil**  
10h-12h : Initiation au Tricot et Crochet  
14h-16h : Loto avec petits lots à gagner
- ▶ **Jeudi 25 avril : À la Maison du Jeune Citoyen**  
10h-12h : Jardinage & 14h-16h : Jeux de sociétés avec la Maison des jeux  
14h-16h : Initiation à la danse salle de danse EXEN
- ▶ **Vendredi 26 avril : 9h-17h** : Randonnée au Champs du feu, trajet en bus
- ▶ **Lundi 29 avril :**  
10h-12h : Marche nordique  
14h-16h : Initiation au Walking foot au Gymnase Exen
- ▶ **Mardi 30 avril :**  
10h-12h : Initiation gymnastique douce au gymnase Nelson Mandela
- ▶ **Jeudi 2 mai :**  
10h-12h : Initiation gymnastique douce au gymnase Foyer soleil  
14h-16h : Initiation au Walking foot au Gymnase Exen
- ▶ **Vendredi 3 mai :**  
10h-12h : Yoga & 14h-16h30 : Marche nordique

Inscriptions au 03 88 33 60 80 ou [servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr](mailto:servicesolidarites@ville-schiltigheim.fr)

